

## MATLISTAN / PITTA

### ÄT GÄRNA

#### GRÖNSAKER

Söta och bittra grönsaker är bäst

Sparris

Broccoli

Brysselkål

Kål

Selleri

Gurka

Gröna bönor

Grön paprika

Gröna bladgrönsaker

Sallad

Svamp

Okra

Persilja

Ärtor

Potatis

Söt potatis

Squash/zucchini

#### ÄT GÄRNA/FRUKT

Söta frukter är bäst.

Äpplen

Avocado

Körsbär

Kokosnöt

Fikon

Mörka vindruvor

Mango

Apelsin

Päron

Ananas

Plommon

Russin

Gröna druvor, apelsin, ananas och plommon bör bara ätas om de är söta och mogna. Annars undvik.

### MINSKA eller UNDVIK

#### GRÖNSAKER

Betor

Morötter

Aubergine

Vitlök

Peppar, het

Lök

Rädisor

Spenat

Tomat

#### FRUKT

Aldrig sura el. omogna frukter

Aprikoser

Banan

Bär

Sura körsbär

Tranbär

Grape

Papaya

Persikor

## MATLISTAN / PITTA

### ÄT GÄRNA

#### RIS OCH GRYN

Korn  
Havre  
Vete  
Vitt ris, gärna Basmati

#### MJÖLKPRODUKTER

Smör  
Eggvitor  
Ghee  
Glass  
Mjök

#### KÖTTPRODUKTER

I måttlig mängd...  
Kyckling  
Räkor  
Kalkon

#### BÖNOR OCH LINSER

Kikärtor  
Mungbönor  
Tofu och andra soyabönsprodukter

#### OLJOR OCH FETTER

Kokosnöt  
Oliv  
Soja  
Solros

#### NÖTTER OCH FRÖN

Kokosnöt  
Pumpa  
Solros

### UNDVIK/MINSKA

#### RIS & GRYN

Brunt ris  
Majs  
Hirs  
Råg

#### MJÖLKPRODUKTER

Kärmjök  
Ost  
Äggulor  
Gräddfil  
Yogurt

#### KÖTTPRODUKTER

Rött kött  
Skaldjur

#### BÖNOR OCH LINSER

Linser

#### OLJOR OCH FETTER

Mandel  
Majs  
Sesam

#### NÖTTER OCH FRÖN

Resterande...

## MATLISTAN / PITTA

### ÄT GÄRNA/

#### SÖTT

Allt är OK, (förutom Honung och Molasses )

#### ÖRTER OCH KRYDDOR

Kardemumma

Koriander

Kanel

Korianderfrön

Dill

Fänkål

Mint

Saffran

Gurkmeja

Svartpeppar, lite

Kummin, lite

Söta och beska smaker är ok i liten mängd

### MINSKA EL UNDVIK/

#### SÖTT

Honung

Molasses

#### ÖRTER OCH KRYDDOR

Barbecue sås

Ketchup

Senap

Pickels

Salt

Sura salladsdressingar

Heta, starka tillbehör

Vinäger

Undvik starka, heta kryddor.